



復旦大學
Fudan University

<http://www.premed.fudan.edu.cn>

国家精品课程

探索



创新



预防医学

临床预防服务

倾听



预防医学教研室

思考



Department of Preventive Medicine, School of Public Health, Fudan University



復旦大學

Fudan University

<http://www.premed.fudan.edu.cn>

国家精品课程

探索



创新



临床预防服务

5. 健康维护计划

倾听



思考



Department of Preventive Medicine, School of Public Health, Fudan University



健康维护计划

health maintenance schedule

指在特定的时期内，依据求医者的年龄、性别及危险因素而计划进行的一系列干预措施。



如何制定健康维护计划

以问题为导向的记录方式

- ◆ 主观资料：主诉、症状、疾病史、家族史、社会生活史等
- ◆ 客观资料：体检、实验室检查结果、心理行为测量结果、病人态度、行为
- ◆ 对健康问题的评价：诊断、鉴别、预后以及对危险因素的评价
- ◆ 健康维护计划：诊断、治疗、预防保健、健康指导



案例

王先生，男，45岁，离婚，律师。

主观资料：

过去6周，反复出现上腹部烧灼感，进食后加重。服抗酸药可以减轻。无恶心、呕吐、腹泻、便秘。类似情况以往也曾发生，但以2个月前离婚后更为加剧。



近日睡眠不好，有时靠安眠药入睡。
每日吸烟20支，每天饮咖啡4-5杯。

既往史：30岁曾查出乙肝表面抗原阳性。

家族史：父亲75岁时死于大肠癌。

客观资料：

病人紧张焦虑。腹软，上腹部有轻压痛。无包块。
大便隐血试验阳性。



问题

- ◆ 如何进行评估？
- ◆ 如何制定计划？



主要健康问题：初步诊断为胃溃疡。

健康危险因素：

- ◆ 吸烟、饮咖啡等刺激性饮料加重了胃溃疡症状；
- ◆ 离婚作为大的生活事件，增加了胃溃疡等身心疾病的发作机会；
- ◆ 有肠癌的家族史，隐血试验阳性，患者应予以注意。必要时进行结肠镜检查。
- ◆ 肝功能也需定期复查。



计划

1、诊断计划

- 1) 胃镜检查
- 2) 幽门螺旋杆菌试验
- 3) 肝功能检查

2、治疗计划

- 1) 抗酸治疗
- 2) 心理咨询和疏导



健康维护计划

- 1) 大便隐血试验
- 2) 戒烟 (5A)
- 3) 停咖啡：少饮或不饮咖啡
- 4) 健康教育：吸烟危害、心理疏导等健康教育
- 5) 按照患者年龄，进行胆固醇、肿瘤、牙齿等检查。



年龄(岁)		18—	25—	30—	35	40—	45—	50—	55—	60—	65—	70—	75—
心血管健康	血压	男性女性至少每2年1次											
	血胆固醇	高危男性				男性					高危男性		
		高危女性					女性					高危女性	
	控制体重	高胆固醇血症、有心脏病糖尿病危险的男性和女性											
	糖尿病	有心脏病危险的男性和女性											
	阿司匹林预防心脏病	高危男性				男性							
		高危女性									女性		
	腹主动脉瘤										曾吸烟的男性		
肿瘤	乳腺癌					女性每1~2年1次							
	宫颈癌	女性至少每3年1次											
	结肠直肠癌							男性和女性					
健康危险因素	吸烟	男性和女性											
	肥胖	男性和女性											
	酒精滥用	男性和女性											
性健康	衣原体	女性	高危女性										
	淋病	女性	高危女性										
	HIV	高危男性和女性											
	梅毒	高危男性和女性											
骨健康	骨质疏松症									高危女性		女性	
其他	抑郁症	男性和女性											
免疫接种	流感	高危男性和女性										男性和女性每年一次	
	肺炎											男性和女性，一次	
说明：	1、为了预防疾病和保持健康，最为重要的是：不要吸烟或戒烟、保持活跃的体力活动、合理膳食。 2、“高危”指的是可能对某些特定的疾病有更高的患病风险，这些危险可能来自于他的家族史、吸烟、其他行为因素，比如缺乏运动或其他的健康情况，比如糖尿病等。												



病人教育资料

健康是你的责任

你能所做的几项重要活动：

1. 不吸烟；
2. 平衡膳食，少吃盐和含饱和脂肪酸的食品；
3. 可适量饮酒，但禁止酒后驾车；
4. 有规律地锻炼身体；
5. 注意生活中的压力与紧张，减少不必要的压力。



病人教育资料

通过医生指导在家中做好你的保健工作

- ◆ 如果超重，那么现在是节食的最好时机；
- ◆ 有规律的检查颈部与腹股沟，发现新的肿块要及时（不超过一个月）报告你的医生。

女性： a. 每月检查乳房肿块。

 b. 绝经后观察阴道流血情况。

男性： 检查睾丸肿块。